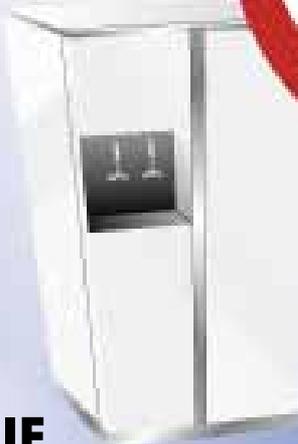


Los Centros de Cuidado Infantil **COMBATEN A BAC!**[®]

 <p>LIMPIE Lávese las manos y lave las superficies de trabajo frecuentemente.</p>	<p>SEPRE Evite la contaminación cruzada.</p> 
<p>ENFRIE Refrigere rápidamente.</p> 	<p>COCINE Cocine a la temperatura adecuada</p> 



Mantenga los Alimentos Libres de Bacterias Dañinas

Para más información sobre la protección de alimentos, visite nuestro Website:
<http://schoolmeals.nal.usda.gov/Safety/index.html>



Los Niños
Combaten a BAC!®
Este es BAC, el
Feo y Pequeño Germen
Que Puede Enfermarte.

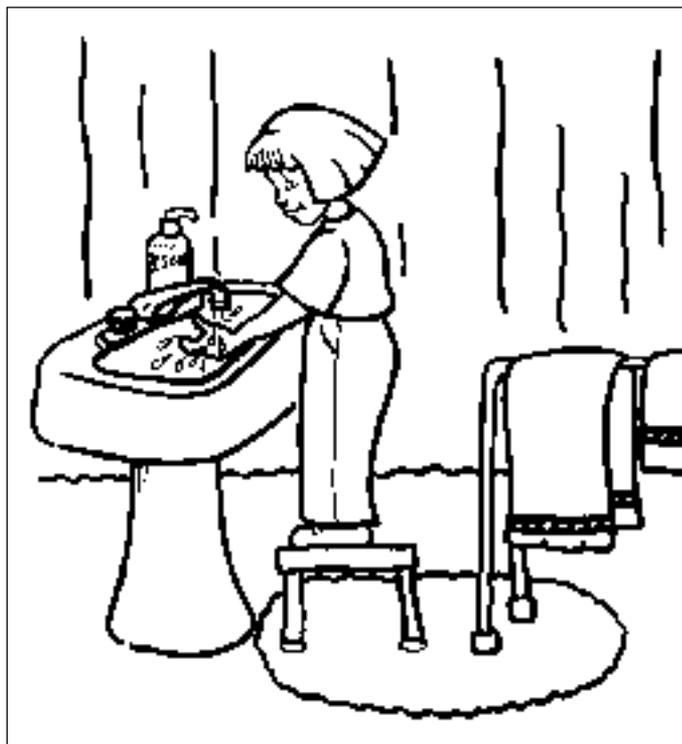


Adapted From:
Food Safety at Home, School and When Eating Out
 USDA/Food Safety and Inspection Service
 ACF/The Chef and the Child Foundation
 FDA/Center for Food Safety & Applied Nutrition



<http://schoolmeals.nal.usda.gov/Safety/index.html>

Los Niños
Combaten a BAC!®
Lávate bien las manos
con jabón y agua tibia.



Adapted From:
Food Safety at Home, School and When Eating Out
 USDA/Food Safety and Inspection Service
 ACF/The Chef and the Child Foundation
 FDA/Center for Food Safety & Applied Nutrition



<http://schoolmeals.nal.usda.gov/Safety/index.html>

Los Maestros
Combaten a BAC!®
Lea a sus Alumnos Como
Combatir a BAC!

"MIRA ESAS MANOS"

¿O has escuchado más de una vez: "Mira esas manos ¡Ve a lavarte las manos!" Seguro que ya estarás cansado de escucharlo mismo. Y probablemente también estarás cansado de lavarlas tan frecuentemente. Pero si tú supieras—y si los adultos supieran—porqué esto es tan importante, el lavado de las manos sería el "número uno" de la lista de cosas que cada persona tiene que hacer.

¿Te lavaste las manos esta mañana después de despertar? ¿Sí? Eso es bueno; pero ahora es hora del almuerzo y deberías lavarte las manos nuevamente. ¿No lo has hecho todavía? ¡Una vez por día no es suficiente para mantener lejos las bacterias y otros gérmenes dañinos!

¡Todos sabemos que las manos son cosas maravillosas. Con ellas puedes aplaudir y sujetar; puedes también sostener un gato adormilado o agitar la sopa. Pero unas manos ocupadas pueden también agarrar suciedad y gérmenes. Y a estos escurridizos microbios les encanta jugar a las escondidas.

Mira tus manos. Mira todos esas líneas, marcas, arrugas y pliegues donde a los gérmenes les gusta esconderse. Y si miras con una lupa también podrás ver hasta pequeños rincones y grietas. ¿Parece una esponja no es cierto? Mientras observas tu mano, podrás también ver algo de suciedad. Pero por más que trates no veras ningún germen. ¿Sabes por qué? Porque son criaturas muy pequeñas (microorganismos) que solo pueden ser vistos a través de un microscopio.

¿De dónde vienen los gérmenes? Ellos viven en todas partes. De hecho, billones viven y crecen en tu cuerpo. Sus lugares favoritos son tu pelo, bajo tu uñas y los pequeños pliegues de tu piel.

La mayoría de esos gérmenes no causan daños. En realidad, ni siquiera puedes deshacerte de ellos por más duro que trates. Pero los gérmenes vienen también del espacio que te rodea, y algunos de ellos pueden causarte daño. Pueden hacer que te enfermes. Afortunadamente tú puedes hacer algunas cosas para combatirlos.

¿Sabes de donde viene tu último resfriado? Los científicos piensan que la mayoría de la gente se contagia con resfriados y otras enfermedades al tocar a una persona ya enferma, o algún objeto que haya tocado una persona enferma. Esto no significa que no puedas tocar otras personas u objetos; tampoco significa que debas utilizar guantes.

Sólo tienes que lavarte bien las manos cada vez que estés en contacto con una persona enferma.

Todo lo que tienes que hacer es lavarte las manos. El lavado de manos puede ayudarte además a mantener tus alimentos libres de gérmenes y más seguros para ser comidos. Supongamos que estás preparando un almuerzo para tus amigos; si tus manos están sucias y tocan los alimentos puedes diseminar los gérmenes, ayudarlos a crecer y dañar a tus amigos.

Así que la próxima vez no solo mires esas manos sino también lávalas siguiendo estos consejos:

LAVATE LAS MANOS FRECUENTEMENTE. Lávate las manos después de ir al baño; si tocas alguna herida o raspadura de piel; y sobre todo, antes de tocar cualquier alimento; lávate las manos también después de tocar carne o pollo crudos. Estos también pueden acarrear gérmenes peligrosos.

REFRIEGATE LAS MANOS CON AGUA TIBIA Y JABÓN. Al refrescarte te desprendrás de suciedad y de gérmenes al mismo tiempo.

NO DEJES NINGUNA PARTE DE LAS MANOS SIN LAVAR. Lávate las manos por arriba y por abajo; y entre los dedos. No te olvides de las muñecas, y también debajo de las uñas. Un buen cepillo de uñas hace mejor el trabajo.

ENJUAGATE BIEN CON AGUA TIBIA. Esos antipáticos gérmenes se irán con el agua al drenaje.



Los Cocineros
Combaten a BAC!®
En su Centro de
Cuidado Infantil

LIMPIE

- Lávate las manos después de ir al baño, cambiar pañales, y tocar animales.
- Limpia las superficies de trabajo y utensilios con jabón y agua caliente, antes y después de la preparación de comidas.
- El uso de un desinfectante, o una mezcla de blanqueador de agua con agua sobre superficies de trabajo, puede agregar algo de protección adicional contra las bacterias.
- Las tablas de cortar deben ser lavadas por un ciclo completo en el lavaplatos, o lavadas con jabón y agua caliente después de cada uso.

SE PARE

- Utiliza una tabla de cortar diferente para frutas y vegetales.
- Utiliza una tabla de cortar diferente para carnes, pollo, pescado y mariscos.
- Para prevenir que los jugos de carne cruda, pollo o mariscos colgan sobre otros alimentos en el refrigerador, colócalos en recipientes o bandejas de plástico separados y cerrados, sobre una bandeja. Guárdalos en el estante más bajo del refrigerador.
- Nunca ponga alimentos cocidos en el mismo plato o tabla de cortar que haya sido usado previamente con alimentos crudos.

ENFRIE

- Refrigere o congele los productos perecederos, elaborados, o resto de comida dentro de 4 horas o menos. Adóbe los carnes en el refrigerador.
- Nunca descongele alimentos fuera del refrigerador a temperatura ambiente. Descongele alimentos dentro del refrigerador, en agua fría, o en el microondas.
- Separe los restos de comida en contenedores limpios para un enfriado rápido en el refrigerador.
- No sobrecargue el refrigerador. El aire frío debe circular para mantener los alimentos seguros y solubles.

COCINE

- Utiliza un termómetro de alimentos para asegurarse que las carnes, el pollo, los huevos, los quesos, y otros alimentos sean cocidos a la temperatura correcta.
- Mantenga los alimentos calientes a 140°F o más.
- Cuando recienten agua o salsa, lívelas a un segundo hervor.
- Utilice un termómetro de alimentos para asegurarse que los alimentos estén cocidos a la temperatura correcta.



<http://schoolmeals.nal.usda.gov/Safety/index.html>



<http://schoolmeals.nal.usda.gov/Safety/index.html>